

Степан Гайдучок.

ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ



andriy
AGL
galabina

БІБЛІОТЕКА „СОКІЛЬСЬКИХ ВІСТЕЙ“

Ч. 5.

1936 р.

Л Ї В І В

Долівкові вправи перероблено у нас вперше як групу вправ на курсі «С-Б» в днях 12-13. 4. 1935. Вправляли їх у нас від самих початків сокілства, та замалу увагу привязували до них особливо в останніх літах, як то став поширюватися змаг у своїх найлекших формах. Збірка тих вправ має допомогти передовсім тим товариствам, що не встигли здобутись на руханкове приладдя. Вправляти їх мусимо однак обов'язково у всіх Гніздах так з хлопнячим dorostom, як і членами, щоб заставити їх до послідовної, щоденної, пильної праці над собою. І ті вправи подібно, як приладдя, дадуть їм всесторонню вироблене тіло, силу і гнучкість, а передовсім відвагу, притомність ума і зручність. Ніяке товариство не зможе вимовлятися, ми не можемо вправ вести, бо нема у нас приладдя. З практики знаю, що від вивчення цих вправ будуть відтягатися хвальки і болгузи. До самих вправ потрібне місце, поросле травою без каміння, або звичайна кімнатна долівка, удержувана у зразковій чистоті. Тоді подбаємо про підстилку. Може це бути більший мішок, вишаний сіном, або плетінка з грубої версти соломи. Мусить бути належна безпека для вправляючих, щоб ніхто не потовкся. Провідник мусить усе давати відповідну допомогу і охорону вправляючому, аби не трапилося якесь нещастя. Дуже добре заступити нам місце до вправ звичайна скічка, якою користуємося при скоках на майдані. Коли не маємо і тої, виконуємо яму 10 м. довгу 3 метри широкую 40 сантиметрів глибоку. Її засипуємо піском. В піску не сміє бути камінчиків. Час від часу зрушуємо пісок лопаткою, аби не стверд. Перед кожними вправами перевірявати пісок. Можуть діти накидати скла, або каміння. Тоді вправляючі можуть зранитися.

Подаю крім самих вправ також спосіб, як декотрі вправи має провідник вивчувати, як їх утруднювати, нащо вважати, аби вправи вийшли гарно. Як при декотрих помагати і обезпечувати. Назва «долівкові вправи» звіден, що робимо їх при землі, на долівці. Вправ тих я не видумав, а лишень зібрав в одну громаду. Багато з тих вправ живе в народі, а сільська дівчата залюбки їх ілекає. При їхньому описі і способі вивчення

користав я з доволітньої практики так у Соколі, як і в школі.

З тими вправами зможуть виступати прилюдно, якщо провідники відповідно вже вишколять вправляючих.

Всім вправляючим дадуть ті вправи відвагу і певність та самоконтролю, прикмет, яких нам так бракує.

Досвід каже, що радше вивчання вправ зачинати з хлопнячим dorostom, як з членами. Хибно поступав-би провідник, якщо цілу годину вправляв-би з відділом лишень цю збірку вправ. Постепенно від першої до останньої вправи буде брати на годині руханки до вивчення найбільше 1-3 вправи. Ці вправи виконуюмо або одинцем, або при допомозі другого, чи других.

Збірка не обіймає всі можливі долівкові вправи. Але вистарчить, аби зайняти вивченням вправ, бодай протяг одного року. Провідники нехай памятають, що існують всюди т. зв. ризиканти, тому треба бути обережним при науці і поки не пізнається добре кожного вправляючого, не дозволять без постійної допомоги виконувати вправу. На кожних вправах треба вивчені вправи частинно повторяти.

На прилюднім виступі можуть виконувати ці вправи на означеній лінії, стоячи гусаком. Тоді виконують їх по черзі. Можуть виконувати в ряді на відступ трьох кроків, тоді виконують також на означеній лінії перед собою. Виконання на свист провідника, щоби вправи виконували рівночасно і вправи виходили перед видцями гарніше. При вправах двійками треба вправу розділювати на кілька моментів, пр. 1) поскоком розкром і згин вперед; 2) перемах до позу на плечах; 3) зіскок; 4) зворот до себе чолом. Тоді треба давати відповідну кількість свистів.

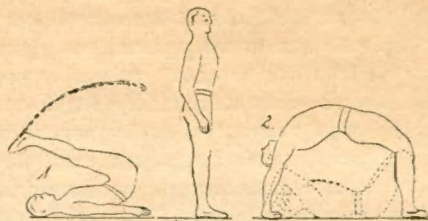
Поодинокі вправи можемо лучити між собою. Для приміру згадаю лишень:

Виваг стрімголов на прямих руках погини рамен і переворот вперед до постави та переворот через перешкоду. Згадаю про це лишень. Воно передчасно лучити вправи, заки ми не вишколили вправляючих в основних вправах.

Цю збірку був ласкав переглянути проф. І. Боберський. По можності я використав його зауваги. Рисунок даром робила Б. Г

1. Виваг

Кладемося горілиць. Руки при тілі, як у поставі основній. Ноги підносимо в колінах, випрямлені високо понад себе так, щоб прийшли стонами поза голову. (Обр. 1.). Тоді даємо сильний замах ними вперед, майже до їхнього положення, підриваємо хребет, по змові груди подаємо вперед («мечемо грудьми», як кажеться звичайно), й коли стопи прийшли замахом до землі,



стаємо на них до постави. Зразу можна помагати собі, підпирюючися руками, а по якимсь часі зуміємо замах так використати, що без помочі рук приходимо до постави. Те саме виконуємо відтак, що з постави, відразу всідаємо з випростованими ногами і накриваємося ними та відкриваємося до постави. Вправа приготує добре до вивагу на поручач.

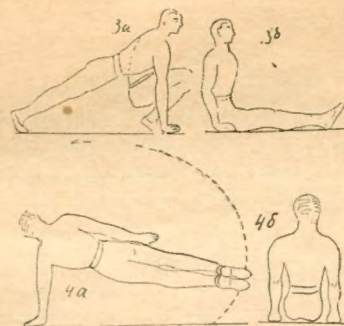
2. Місток.

З постави лежма горілиць підтягаємо ноги під себе, але коліна зігнені, стопи оперті цілі в малому розкросі. Руки подаємо поза голову, і цілими долонями опираємо об землю. (Обр. 2. вичерткована постава). Тепер крижі підносимо від землі, вигинаємося в лук і легко відпихаємося руками прямо в гору, а голову перегинаємо назад. Опіраємося на ній і на руках та ногах, а тіло творить лук. По дальшій опанованню доходимо до цього, що опираємося тільки на голові. Слідуючою тяжчою відміною містка буде, що сильно випинаємося руками до гори так, що підпираємося лишень на руках і ногах. (Обр. 2). З тої постави зможемо з часом набувши гнучкості, вставати до основ-

ної постави в цьому місці, де стоять ноги. Відпихатися треба добре руками і метнути тілом в гору вперед.

3. Перекучка.

Зі споколю передом метаємо обома ногами вперед і пересуваємо їх поміж руки вперед і всідаємо до всіду о випрямлених ногах. Руки остають на своєму місці (Обр. 3 а і 3 б). При відповідній вправі переходимо перекучкою до важки вперед. Кому тяжко пересунути ноги поміж руками, то нехай підстегня дає нахрест. Очевидно в хвилині, коли ноги переходять вперед, в колінах їх угинаємо під себе. З переднього всіду, чи важки,



повертаємо до споколю назад перекучкою, причім треба легко переважитися вперед, або приходимо до основної постави вперед чи то вивагом, чи підбравши ноги нахрест під себе (без помочі рук), двигаємося до основної постави.

4. Приніжка.

З переднього споколю виконуємо приніжку вліво до всіду передом. Пальцями ніг легко відбиваємося від землі, метаємо ноги, випрямлені вправо. (Обр. 4 а). Легко переважуємося вліво і рівночасно підриваємо праву руку від землі, а ноги переходять по ній вперед, зачеркивши півколесо на право зі споколю до всіду вперед (Обр. 4 б). Не різнитися нічим від приніжки на коні. Можемо тепер її злучити з перекучкою назад до споколю, або відніжкою по ній ліву руку назад до споколю. Треба холу або приніжкою назад по ній ліву руку назад до споколю. Треба

дуже виравного руховика, щоб виконав приніжку і приніжку назад одним безперервним плавним рухом.

5. Колисання.

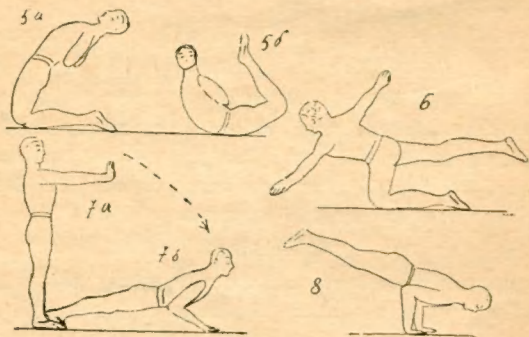
Постава навколішки обоніж у легкому розкросі. (Обр. 5 а). Руки закладаємо на крижі. Вигинаємося сильним луком назад, голову подаємо назад і звертаємо бороду на бік тай увесь час випружені сильно назад, падемо вперед на черево на долівку. (Обр. 5 б). Вирава легка, лиш відважно.

6. Літак.

В поставі навколішки обоніж підпираємося обома руками вперед. Пружимо одну ногу назад в повітря до позему і розводимо оба рамена в бік. (Обр. 6). Витримати так бодай три секунди. Числимо: двадцять один, двадцять два, двадцять три.

7. Спохил змахом вперед.

Випружившись цілий струною, подаємо руки вперед. Перехилиємося вперед і падемо випрямлені до споходу на пальцях рук. Рамена в погині. (Обр. 7 а б). Вертаємо до постави так,



що ноги остають на місці випрямлені, а руками підходимо до них і відпираємося до постави.

8. Літківка.

З основної постави присід, коліна скосом на боки, п'яті разом, руки опираємо між колінами на землю. Пальці рук звернені вперед, кадовб похилений над руки. Цю поставу звемо

підпертий присід. В підпертім присіді лікті вираємо в черево, переважуємося вперед. Голову добре перехилиємо назад і спробою простуємо хребет і ноги так, що ноги відриваються від землі і простуються скосом в гору до важки на ліктях. (Обр. 8.). Мусять передовсім працювати крижі. Те саме виконуємо при вираві лиш на одному лікті. Витримати треба також три секунди.

9. Заячий скок.

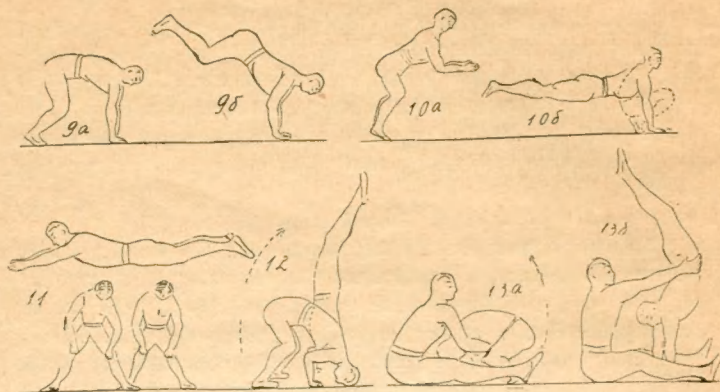
З постави рачки, вперед відриваємо руки від землі і обома рівночасно опираємося якнайдалше вперед, а ноги підтягаємо під себе до рук. Поскочили ми вперед. (Обр. 9. а б). Як ми це опанували, ставимо низьку перешкоду через яку подібно перескакуємо, причому ноги даємо назад випружені. Скачемо також на довжінь і тоді скачемо поступенно чимраз далше на означену лінію. (Обр. 10. а б). Дійдемо відтак до такої справності, що будемо скакати **львиним скоком** понад живу перешкоду (Обр. 11). Опанування цього скоку придасться не лише до приладівки, але також лещатареві і пливачкові.

10. Стрімголов на голові.

В розкросі коліна згинаємо і похил кадовба так далеко в низ вперед, що руки в погині опираються об землю. Долоні звернені вперед, голова висунена поза лінію рук вперед, опертá чолом об землю. Ноги легким відмахом відриваються від землі і простуються вверх. Простуємо крижі. (Обр. 12.). Зразу домагаєся другий руховик при підносі ніг. Вертаємо до постави, опускаючи ноги на давнє місце.

11. Стрімголов на руках.

В підпертім присіді біля стіни (або напроти другого виравляючого), висуваємо одну ногу назад, голова перехилена назад. Сильно замахуємо ногою назад, друга нога відривається від землі і йде назад вверх, де долучує до першої ноги. Крижі вигинаємо притім у лук. Обі ноги йдуть так далеко назад, аж опруться об стіну, чи другий руховик, що стоїть напроти нас у викросі, зловить витягнуеною рукою ногу в кістках. Можна вчити стрімголов на руках також у цей спосіб, що два руховики стають напроти себе. Один сідає і прямиє ноги в розкрес,



другий став в підпертій присіді ввнутрі під першого у висоті його випрямлених колін. (Обр. 13. а). Другий відбивається обома ногами назад замахом уверх, а перший руховик ханас його за бедра з обох боків та стримує другого в стрімголовній поставі. (Обр. 13. б). По відповідній вишкільній етапом стрімголов на руках вже без жадної допомоги і видержуємо три секунди. Виконуємо ось як: на 1) робимо зажок і підносимо рамена ввверх. На 2) сильний замах руками в низ вперід з сильним похилом кадовба в низ, щоб прийти до підпору руками на землі, а рівночасно ноги відриваються від землі. Виконуємо стрімголовну поставу на руках. На 3) вертаємо до постави 1), а на 4) основна постава.

12. Стрімголов випором.

З підпертого присіду перекиньмося легко вперід, причому рамена в ліктях погинаємо. Ноги відриваються від землі і йдуть у воздух. Схопивши хвилю рівновати, простуємо крижі в луг, а рівночасно рамена виширають кадовб і ноги від землі в ввверх. Рамена в ліктях простуються. (Обр. 14.). Крижі добре вигинаються. Приходимо до постави стрімголов на руках. Вирава ця вимагає сильних рамен і крижі та їхньої рівноватості співпраці. Лишень через довгий вишкіль опануємо тугу вираву. Можемо виконувати цю вираву відтак у цей спосіб, що з важки

вперід повільною перекучкою назад приходимо до стрімголов випором. Поволі (силово) вертаємо до ліктівки, а з тої до постави. Як бачимо, можемо поодинокі долівкові вирави лучити і обтяжувати. Тоді заступлять вони нам приладівку.

13. Похилом назадгузь до містка.

Стоїмо у великому розкроці, рамена в ввверх. Подаємося так далеко назад, щоб руки сперти об землю. Ціле тіло творить місток на ногах і руках. (Обр. 15.). Початкуючому допомагаємо в тій спосіб, що другий руховик хапає його обіруч у висоті крижі, як тягар, і не дозволяє випасти назадгузь. З містка вертаємо назад до постави, як це подано при містку. Також і так вертаємо, що сильним замахом ніг вперід приходимо переворотом стрімголовною поставою на голові і руках до основної постави. (Обр. 15. виточкований).

14. Переворот вперід.

В підпертому присіді опираємо голову аж поза тіменем на землю. (Обр. 16. а). Переважаємо вперід і наступає тим перевагом переворот вперід (обертаємося майже на карку), при чім ноги йдуть рівночасно до гори і дальше в напрямі вперід. (Обр. 16. б, в). Виконуємо ними такий замах, що стаємо відразу до постави, як із вивагу. Менш зручні, чи менш відважні вчаться цього так, що стають в середньо великому розкроці. Руки дають на голову, коліна пригинають. Тоді голова, охоронювана руками сходить до землі і ще більшим пригином ніг у колінах самотужки наступає переворот. Переворот вперід робимо з розбігу, як дальшу вираву. Тяжкою відміною вирави буде переворот вперід на м'якій перешкоді, або живій, звинена підстілка, або живий цапок. Тоді виконуємо її з місця, відтак з розбігу, причому відбиваємося обома, опираємо рамена в ноги на перешкоді, якщо на цапку, то опираємо об лопатку і ближше бедро, голову беремо під себе та опираємо майже карком об перешкоду і перевертаємося. Вважати на це, щоб не вдарити пятами об землю, коли по перевороті стоїти приходять на неї.

15. Переворот луком вперід понад цапка.

Його виконуємо зразу з місця понад живого цапка з постави



стрімголов, опираючися руками об землю перед цапком на півкроку. Тоді переважуємо ноги на другу сторону й легко дотикаючи плечима о цапка перевертаємося. Це саме виконуємо з розбігу. (Обр. 17.).

16. Переворот луком вперед з цапка.

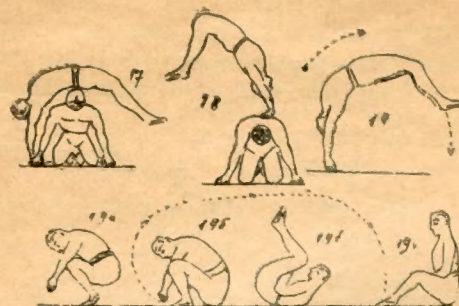
З малого розбігу відбиваємося обоніж, опираємо руки о лопатку і бедро цапка. Легко погинаємо руки і в моменті, як нас відбиття викинуло стрімголов на руках, переважуємо ноги й луком переносимося понад цапка на другий бік до присіду і постави. (Обр. 18.).

17. Свобідний переворот луком вперед.

Виконуємо його з постави стрімголов з місця, відстає з розбігу. (Обр. 19.). Зразу, поки руховик не набере певности, другі два руховики роблять викліп, віддалені від себе на півкроку і гачком вяжуть руки. При переході стрімголовним луком понад руки, легко їх підносять звязані і відпихають його плече. При виконуванні цієї вправи мусить руховик пам'ятати про те, що в хвилині, як ноги сходять луком в низ, треба метнути грудьми вперед т. зв. «грудний замах». До того рамена треба легко погнути в ліктях, як стаємо стрімголов.

18. Переворот назадгузь.

З глибокого присіду, плечі добре згорблені, сідаємо наглим



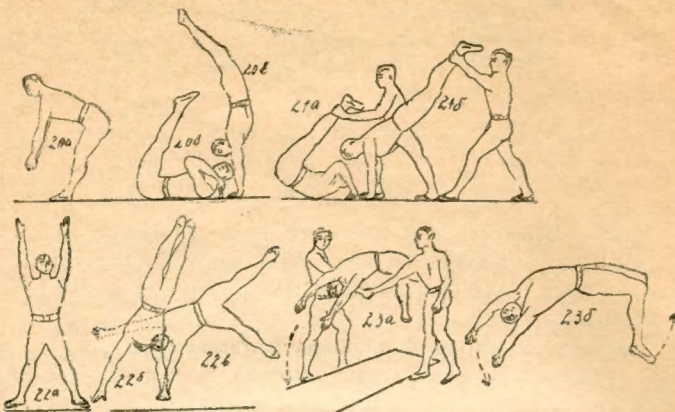
рухом і перевертаємося на плечах і карку. Притім ноги в колінах угнуті замахом подаємо понад голову і приходимо до сиді. Треба вважати, аби ціле тіло випусти в клубок. (Обр. 19. абвг).

19. Переворот назадгузь перешибом.

Ломимося в бедрах, ноги в колінах випростовані. (Обр. 20. а). Розмахом сідаємо і кладемося на плечі, причім ноги приходять як при вивазі, а руки рівночасно опираємо долонями за собою біля голови, зігнені в ліктях. (Обр. 20. б). Це все виконуємо одним рухом. Тепер ноги випихаємо якнайвище в верх, а руками відпихаємося від землі до постави стрімголов. (Обр. 20. в). Хвилинку в ній видержуємо і зіскакуємо до основної постави. Зразу стрімголов будемо робити на погнутих раменах. По довším вишколі виконаємо це на випрямлених раменах. Загалом не зміють руховики дати собі раду з відпиханням тіла раменами від землі вверх. Тому то в початках вчимо вправи так, що ставимо руховиків дийками. Помагач стає за виконавцем позаду у виклопі. Коли цей положився на плече і підніс ноги до гори над себе, хапає помагач за ноги в кістках (обр. 21. а) і тягне ноги до гори так, щоб руки виконавця простувалися. Потім переважує в свій бік. (Обр. 21. б). Виконавець вичує при тім, що треба йому руками відпихатися від землі. Жадним чином не сміє змінювати місця підпертя рук. Багатьох не похоплює зразу, як треба руки опирати і в яким напрямі треба кидати ціле тіло. На це помагач мусить звертати увагу виконавцеві.

20. Млинок у бік.

Стаємо в розкритті, рамена вверху. (Обр. 22. а). Погня кадовба виправо, а відтак замахом сильний згин кадовба в ліво якнайдалше до землі. При кінці згину відбиває вперед права



нога й сейчас ліва, а руки пальцями звернені назад вперед ліва рука й сейчас права рука опираються ширше, як груди, об землю з лівого боку. Ноги йдуть замахом випраменені в гору до пряму (обр. 22. б), а відтак зразу ліву, а відтак праву ставимо на землю. Руки відриваються від землі саме, як ставимо ноги. (Обр. 22. в). Кадовб знова простуємо до розкroku. Початкуючі держать зразу ноги розкромом в горі і в бедрах згинаються. З часом приходять при виправі до триму ніг разом у горі.

21. Переворот луком назадгузь.

Вчимо його при допомозі двох других руховиків, які держать гачком руки. Вони звернені оба до себе чолом. Виконавець стоїть плечима до помігачів. Зразу похилом назад, рамена вверху, так далеко подається назад, аж руки опруться до містка. Тоді помігачі своїми руками допомагають йому перенести ноги на другий бік до стрімголовної постави. Коли вже виконавець вчувся в напрям руху, тоді доперва починає виправляти властивий пе-

реворот. Дас сильним замахом рамена вверху, причім легким пригином у колінах помагає собі, щоб як найсильніше відбитися від землі ногами і піти вверху. (Обр. 23. а). Кидас голову назад і вигинається добре в лук лисавкою обр. 23. б), ломиться в бедрах і перевертається. Помагачі мусять бути у великій поготові допомогти. Найважливіша річ, як найвидним рухом перегнутися в крижах назад.

22. Летняк вперед.

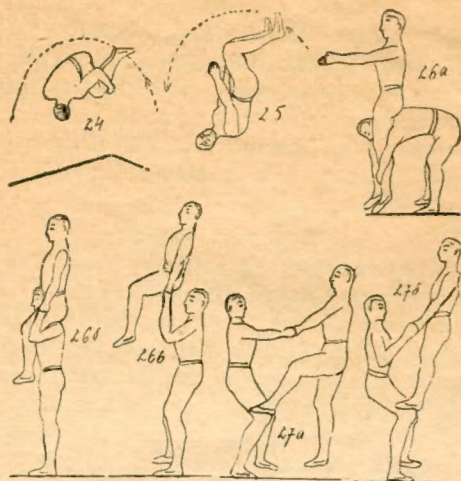
Підготовною виправою буде переворот вперед понад мягку перешкоду з розбігу. Сильно відбиваємося обоніж і зразу голова карком легко дотикає перешкоди, звиненої підстілки, чи випханого сіном мішка. При тім вважаємо, аби голова приходила на перешкоду. Відтак, коли ми це безпечно і певно виконуємо пам'ятати, щоби руками не опиратися об перешкоду, тоді сильно відбиваємося обоніж, аби піти як найвище в гору. В мертвій точці звиваємося в клубок, наглим рухом голову беремо під себе, коліна даємо до грудей і наступає переворот у повітря. Руками хвильово хапасмо за коліна, щоб їх притягнути якнайбільше до грудей. (Обр. 24.). Відтак, як спадаємо в низ на ноги, простуємося мо постави.

23. Летняк назадгузь.

Підготова така, як при перевороті луком назадгузь. (Обр. 23 а). Виконавець з пригину в стонах, колінах і бедрах відбивається сильно від землі, як мож йде найвище вверху і дас сильний замах рамен вверху і назад підтягає коліна до грудей і метас собою назад. Сам переворот наступає при допомозі замаху рамен і підгину колін до грудей. (Обр. 25.). Сильно відбиватися від землі! Помагачі можуть допомагати при тій виправі так, що хапають виконавця з боку за поясок. Поясок мусить бути сильний, найрадше зі шкіри, й не може урватися. Помагають, підносячи при перевороті руки, що держать за поясок, до гори. Тим робом потягають виконавця вверху. Очевидно, тримають цілий час за ремінь.

24. Всід верхом.

Двох руховиків стає один за другим у розкритті. Задній згинається і бере на карк передного так, що цей сидить роз-



кроком на карку. (Обр. 26. а). Задній простується і подає горішньому руки гачком. Горішній опиниться на доліні тим чином, що долішній пригинає легко коліна і підкидає горішнього вверх (обр. 26. в), а цей зіскакує вперед перед долішнього до присіду. Цілий час держуться за руки. Горішній не сміє стегнами стиснути шию долішнього, бо інакше цей не зможе його скинути. Так при цій вправі, як і при всіх інших, де виконують вправу двійками, мусять бути руховики однакові ростом і тягарем. Вправи виконувати на переміну

25. Наколінний стовп.

Двійка стає один напроти другого лицем. Один поскоком середньо широкий розкрок на цілих стопах й рамена в ліктях угнути держить при тілі. Другий хапається його рук гачком, стає вперед одною ногою (обр. 27 а), а відтак другою йому на коліна. Цілий час держить руки легко в ліктях угнути при тілі. Коли опинився обоніж на колінах, (оба держуть даліше рамена при тілі, не сміють подавати на боки) горішній простується до постави, рамена легко простує. (Обр. 27 б). Відтак зіскок назад до присіду.

26. Бовзан.

Двійка стає до себе плечем і виконує хоп за підлікті (за-таком). (Обр. 28.а). Оба рівночасно пригинають коліна, плече оперте о плече і разом сідають, а ноги простують перед себе. До постави встають так, що ноги підтягають стонами до себе, підпираються плечем і випихаються рівночасно вверх до постави. (Обр. 28. б).

27. Крутняк.

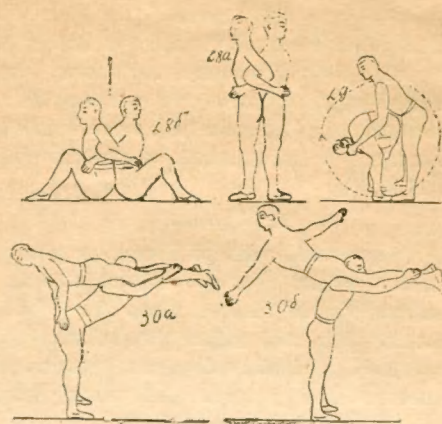
Двійками лицем стоять один до другого в розкрочі. Перший згинається глибоко вперед. Руки дає помежи ноги за себе. Другий легко похилиється над нього, хапає його сильно за руки в сугавах, легко (Обр. 29.) перехилиється назад і тягне за руки вверх до себе. Долішній обернеться довкола своїх бедер і стане до постави. Ноги держить цілий час у розкрочі.

28. Ширяк.

Двійка лицем до себе в розкрочі. Другий згинається вперед, бере першого на карк верхом і хапає зверху за підстегія. Перший сидить на карку верхом, але лицем у противнім напрямі, як другий. Перший (ноги в колінах випрямлені) згинається вперед і опирається руками о бедра поставного. (Обр. 30.а). Коли відчуває, що цей дещо похилений, сильно стоїть на ногах, терший, це горішній, вигинається сильно луком назад, голову подає назад і рамена подає в бік (Обр. 30.б). До постави вертають так, що наперед горішній опирається о бедра долішнього, а відтак долішній згинається вперед і ставить горішнього на землю.

29. Барчак.

Двійка напроти себе в розкрочі. Перший згинається вперед у низ так, що руки дотикають землі. Другий згинається над ним, обхоплює його обіруч за кадовб, якнайближче бедер, руки сильно замкнені (обр. 31.а) і підносять його якнайвище над барк, причім перший дає замах ногами назад і легко опиняється в поземі на барку горілиць цілий випрямлений. (Обр. 31.б). Відтак сідає на барку, як на кріслі (Обр. 31.б вичертк.) і зіскакує вперед за плечі долішнього. Виконуючий вправу мусять тягом держати рамена в верх понад свою голову, аж до самого



всїду Не смїє руками хопатися за ноги, чи тїло поставного, бо його переверне і сам впаде.

30. Колінняк.

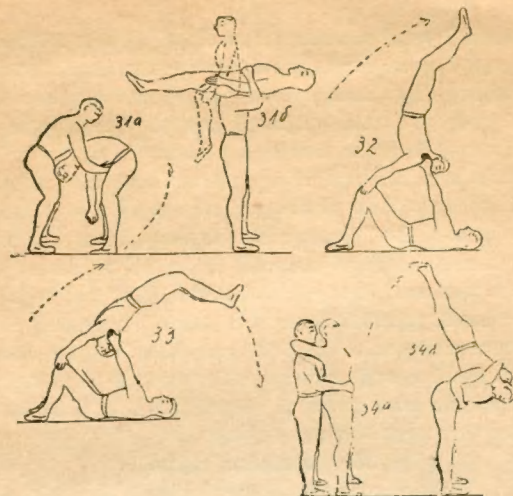
Один руховик лежить горішнь, колїна в розкродї під себе. Другий з підпору на колїнах першого відбивається обонїж, або одноїж, до постави стрїмголов. Рівночасно долїшній, що держав рамена в лїтях угнутї, опирає їх о барк стрїмголовного і не дозволяє йому переважитися. (Обр. 32.).

31. Колінняком переворот вперед.

Руховик із розбігу опирає руки на колїнах долїшнього, робить стрїмголов плечняком, причїм долїшній опирає свої долонї об його плече. Коли той з плечняка переважується, відникає його, рамена простує (Обр. 33.). Горішній перелїтає луком до присїду поза головою долїшнього.

32. Видвиг.

Стоять один за другим у розкродї. Задній хапає переднього мїцно внів. Передній згинається легко назад, подає руки в бїк і хапає заднього за карк. (Обр. 34.а). Тепер похилюється вперед і руками тягне за карк заднього. Задній відривається мимохіть ногами від землі і приходять до постави стрїмголов. (Обр. 34.б).



Опертий грудьми на плечах долїшнього, а руками держить безперервно долїшнього внів. Ноги прямигь в верх. Поворот до постави так, що передній прямиться до постави, пускає карк заднього а цей черевом відбивається від нього, пускає переднього і відскакує назад. При вправі доходимо до цього, що при низькім згинї долїшнього, горішній робить новий переворот луком вперед, аж поки ноги не опруться об землю. Руками держить переднього весь час вправи.

33. Прапор.

Стають двійкою до себе лицем напроти в віддалї кількох кроків. Опора стає у сильнім виклонї. Виконавець з розбігу відбивається обонїж, опирає руки о барки опори і дає замах нїг вверх назад. Рівночасно опора хапає його у воздухї, у висотї колін руками, простує викліну ногу до викроку і втримує горішнього в поземї. Горішній мусить податися головою і грудьми поза плече опори (Обр. 35.). Зіскакує відмахом назадгузь.

34. Переворот дзвоном.

Двійка звернена до себе плечем, бере себе за підлікті (загаком) в поставї розкромом (Обр. 28. а). Перший сильно похилю-

ється вперед, другий сильним замахом підносить обі ноги рівночасно вгору і перевертається на плечах долішнього-першого тай приходить перед ним ногами до постави. Можна виконувати вправу й так, що коли горішній прийшов переверотом у низ і ноги його прийшли на землю, то загаку в ліктях не звільнюють. Стоять тоді оба зігнуті, а загаком держуться тягом. Тепер той сам, що виконував переверот, відбивається ногами, меча їх назад і відворотним переверотом переходить на плечах долішнього-першого до вихідної постави, як стояв на початку вправи. Загаку в ліктях не сміють оба звільнити. Коли цей переверот однак не горішній-другий виконає, але виконає долішній, тоді переверотом поступаються з місця. Це так зване **велике колесо** **дзвоном**. При вправі третій руховик стоїть з боку і помагає одною рукою перенести ноги вгору і перевернути їх. Рівночасно другою рукою охоронює перед упадком.

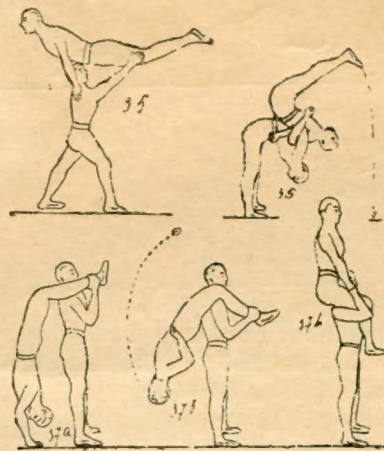
35. Перевагом верхи.

Стоять двійкою, один за другим, добрий крок від себе. Передній робить розкрок скосом вперед і дає рамена в бік, долоні звернені вгору. Задній з присіду стає стрімголов на руках і ноги дає розкроком в гору і перекилюється поволи назад так, що ноги підтегнавши приходять на барки або рамена переднього. Той згинає рамена в ліктях і хапає зверху за ноги в кистках (Обр. 37.а). Задній, коли почує хоп, згинається вперед і всідає верхом на переднього (Обр. 37.б, в). Подають собі тепер руки і зіскок як при вправі «всід верхом».

36. Плечний перешиб.

Двійка в поставі розкроком, до себе плечем. Оба передом рамена вгору, причім один хапає другого за руки в зап'ястках (Обр. 38.а). Перший, що держить за зап'ястки, виконує сильний згин вперед вниз. Притім увесь час держить рамена (по можливості прямі) в гору над головою і тягне другою за руки вниз, а плечі горбять нагло. Другий рівночасно відбивається обоніж від землі і дає сильний замах ногами вгору понад голову і виконує перешиб на плечах першого на другий бік до постави лещем до першого. (Обр. 38.б, в). Держатися сильно за руки і виконувати приписані для обох рухи рівночасно.

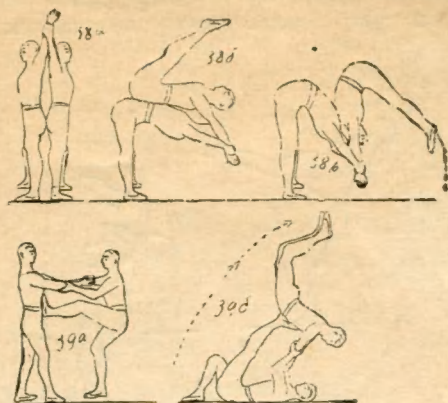
Вправа позірно тяжка, легка до вивчення при відвазі і рівночасному виконанні. Зразу помагає третій руховик так, що ставши з боку, одною рукою закидає другому ноги до гори і помагає



при перешибі. Рівночасно другу руку витягає у висоті груди долішнього, аби не дати впасти вперед горішньому по перешибі.

37. Японський перемет

Двійка до себе лицем, на крок від себе. Перший хапає другого міцно повище ліктів і зазирає зігнуту в коліні ногу стопою в череву другого (Обр. 39.а). Сідає мигот на землю, плечі горбить, щоб можливий удар з долівкою злагіднити, і простує в коліні заперту ногу об противника. Тим самим перекидає луком поза себе другого (Обр. 39.б). Вправа доволі небезпечна для другого, тому той мусить добре втягнути голову між плечі



і під себе. Перший держить його так довго за руки поки не вичує, що другий приходить на землі на ноги. Конечно робити на скічні, або на добрій підстилці.

Львів, 25. липня 1935. р.

